



Best
100!
日本必游景点
百选

墨刻编辑部◎编著 墨刻摄影组◎摄影

日本全境 四季玩乐 旅行月历

日本旅游王道！幸福旅行月历！



在最适宜的时节
到最适宜的
地方去！



浪漫行程甄选！

月荐 **5天4夜** **12**
最佳路线



超值美景物语！

多留 **2天** 人气小旅行 **24**



旅游教育出版社
Tourism Education Press

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2009-6178

策划编辑：冉 颖

责任编辑：巨瑛梅

图书在版编目（C I P）数据

日本全境四季玩乐旅行月历 / 墨刻编辑部编著、墨刻摄影组摄. —北京：旅游教育出版社，2010. 2

ISBN 978-7-5637-1932-7

I. ①日… II. ①墨… ②墨… III. ①旅游指南—日本 IV. ①K931. 39

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第235965号

Copyright ©2009 by Mook Publishing Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体字版本经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版事业部独家授权，同意经由旅游教育出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

日本全境四季玩乐旅行月历

墨刻编辑部 编著 墨刻摄影组 摄影

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：（010）65778403 65728372 65767462（传真）

E-mail：tepfx@163.com

排版单位：北京润和佳艺工作室

印刷单位：北京中科印刷有限公司

经销单位：新华书店

开 本：787×960 1/16

印 张：15.5

字 数：298千字

版 次：2010年2月第1版

印 次：2010年2月第1次印刷

印 数：1-8000册

定 价：48.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）



HAVE FUN IN
JAPAN

墨刻编辑部◎编著 墨刻摄影组◎摄影



日本全境
四季玩乐
旅行月历



旅游教育出版社
Tourism Education Press

编者的话

玩遍日本

又到了一年的开始，是否已经计划要去哪儿玩？

想去日本玩？

没错，虽然经济不景气，虽然日元升值到历史新高，但是独具魅力的日本永远吸引我们不断地前往。

犹记得 2008 年初被派往东京采访世界级的日本经济学家大前研一时，虽然访谈的不是其枯燥的经济论点，而是其旅行价值观，但面对时间宝贵的学者，一场访谈下来紧张万分，抓到最重要的关键句就是：“旅行，就是该在对的时间到对的地方去”。

日本人最讲求季节感，大前研一所追求的就是一种“旬感旅行”的幸福，而最爱的日本虽然一整年都适合前往，但了解什么季节该去哪儿，才是日本旅行的真谛。

北海道的 2 月有雪祭，7 月的薰衣草花田开得万分灿烂；京都的 4 月有樱花，11 月的红叶美得染遍了整座山林；6 月的东京天气刚刚好，12 月的圣诞气氛让人仿佛置身欧洲。挑对季节和地方，绝对能够让你的日本旅行更加完美。选定玩法，拿出月历，准备计划一整年的日本旅游吧！

MOOK自游自在 副主编

黄千珮





日本全境四季玩乐旅行月历

CONTENTS 目录

HAVE FUN IN JAPAN

Part 1



Best 100

日本必游景点百选



p.10

日本全境四季玩乐旅行月历导引

想去日本玩？

前往日本应该选哪里？什么季节去？路线如何安排最恰当？这是许多人对于日本旅游的疑问。日本旅游达人的回复会反问：想和谁去？去多久？预算多少？一年之计在于始，本书锁定正在计划 2010 年前往日本旅游的人，借由一整年的 12 个月份分类，首先列出每个月份的日本旅行月历，清楚注明哪一天在哪里有什么活动，让读者自行选择想去的地方。依季节列出最符合当令时节旅游地区，以最长规划的 5 天 4 夜为蓝本替读者规划最完美的黄金路线，从交通、行程到住宿，全部查好确切行程时间。没有时间做功课并安排旅游计划的人，不用烦恼，只要依照书上指示，再搭配两种该地区特色主题的 1 天小旅行计划，就可以来一趟精彩的旅行。本书也特别介绍了 100 个不能错过的日本必游景点，想自主规划行程的旅游者，可以利用本书设计自己的黄金路线，让人人都能够拥有最理想的日本旅游与美好回忆。

Part 2



GO! GO! GO! 现在就去日本! p.26



幸福句感旅行



1月旅行月历 **中部** 27

世界遗产的老街艺术散步

伊势神宫纪行 39 浴衣漫游下吕温泉 41

2月旅行月历 **北海道** 43

白色恋人的幸福雪国约定

小樽运河物语 57 雪见洞爷湖美景 59

3月旅行月历 **中国** 61

国境之西探索文化遗产

港町小镇尾道悠闲漫步 75 松江亲水纪行 77

4月旅行月历 **关西** 79

绝美春日追逐樱花前线

大阪国民美味食翻天 93 港町神户杂货买物王 95

Part 3



旅游资讯

p.239





5月旅行月历 **东北** 97

雪白山峦下的春樱美景

弘前洋馆散步 111 会津若松原乡探路 113

6月旅行月历 **关东** 115

初夏东京玩乐全记录

富士圣山传奇 129 轻井泽优雅避暑记 131

7月旅行月历 **北海道** 133

熏衣草花田间的浪漫邂逅

港町函馆漫步 147 二世谷户外大体验 149

8月旅行月历 **四国** 151

热情盛夏的活力岛国旅行

阳光之国小豆岛 165 单车漫游岛波海道 167

9月旅行月历 **九州** 169

自然与文化交会的感动美景

有田烧艺术风华 183 旬游关门海峡 185

10月旅行月历 **东北** 187

秋枫原乡的泡汤兜风趣

雪见乳头温泉乡 199 平泉奥之细道 201

11月旅行月历 **关西** 203

狩猎秋日的璀璨文化遗产

古风有马温泉乡 217 美山田园风光 219

12月旅行月历 **关东** 221

浪漫东京欢度圣诞嘉年华

镰仓深度旅游 235 箱根温泉乡艺术散策 237

本书标注的开放时间、相关价格、餐厅内容均为编辑群实地走访所获，但经济活动频繁的东京店家众多，随时会有搬迁、暂停营业的可能性，确切信息需以当地景点、商店及餐厅公布的为准。为了避免旅程扫兴，建议读者依自己的行程事先查询有关信息。若因本书刊载内容与实地有所误差而造成的旅游预算增加，本社恕不承担赔偿责任，敬请谅解。

-  地图
-  电话
-  传真
-  地址
-  时间
-  休息日
-  价格
-  交通
-  网址
-  注意事项
-  备注

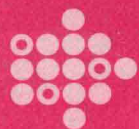








Part 1



100 Best



日本必游景点百选





日本，从最北端的北海道至南方离岛热带风味浓浓的冲绳，在相同的文化中能够找寻到不同的观光风貌，就如同一次游历多国。拥有无穷无尽的迷人魅力的日本总让人想一再前往。如此让人倾心不已的日本，如何能够一次上手，看到最精彩的风光？MOOK特别为你献上日本最不能错过的百大景点，由北到南，赏尽诉说着传统和童话故事与现代人文荟萃的景致。

日本地形仿佛一个左右相反的字母“L”，横越东西南北的特殊地形造就了日本的丰富地貌，跨越热带、亚热带、温带、寒带的气候，使得各种动植物皆有其适宜的居所，也让物产富饶、丰盈。因此各地区的自然景观皆获得良好保存，完善导引设施更让游客们容易亲近。

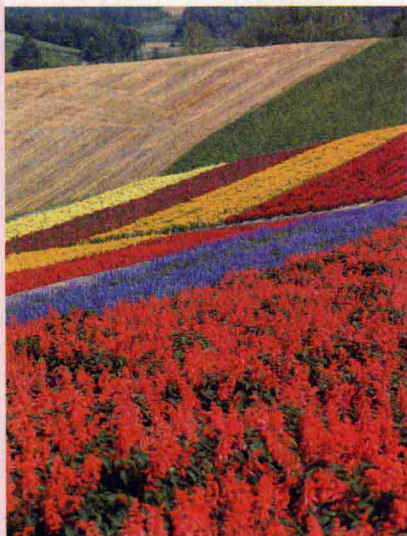
自江户时代末期，日本开始重视与其他国家的交流，所有的历史文化传统通通被保留下来，随处可见拥有上千年历史的文化遗产，甚至是个人经营的老铺都有数百年的悠远历史，同时形成了日本的独特美学观，无论是古老的寺庙、神社或是现代化的建筑、博物馆，在在都备受瞩目，食、衣、住、行……日常生活中的任何一个环节都努力追求卓越。

因为自然环境、因为历史文化、因为现代科技，都让日本更加精彩，更为迷人。



北海道

文◎墨刻编辑部 摄影◎墨刻摄影组



002



钏路湿原

自然

以钏路川贯穿其间的钏路湿原国立公园，总面积183平方千米，十分辽阔。区内约有2000种动植物，其中就有珍稀动物——丹顶鹤。钏路湿原是最佳的自然生态教室。

- 📍 北海道钏路市
- ☎ 0154-31-1993 (钏路观光协会)
- 🚗 JR根室本线“钏路”站下，在总站搭乘往“鹤居”或“川汤”方向的阿寒巴士，在“湿原展望台”下车。(巴士班次很少，所以最好先查好返程时间)
- 🌐 www.kushiro-kankou.or.jp/



知床半岛

自然

- 📍 北海道斜里町 ☎ 0152-22-2125
- 🚗 在JR钏网本线的“知床斜里”站，转乘斜里巴士进入知床半岛的宇登吕(ウトロ)和罗臼地区
- 🌐 www.town.shari.hokkaido.jp/shiretoko/

001

位于北海道东北部的知床半岛，因为保有原始天然的自然环境，所以又有“最后的秘境”之称，已被联合国教科文组织列入世界自然遗产名录。



札幌艺术之森

公园

- 📍 北海道札幌市南区艺术之森2丁目75
- ☎ 011-592-5111 🕒 9:45~17:00
- 🗓 开馆日期是4月29日~11月3日，冬季休馆
- 💰 成人¥700，初中生以下免费
- 🚗 札幌地铁南北线真驹内站搭乘巴士，在“藝術の森センター”下车
- 🌐 www.artpark.or.jp

003

札幌艺术之森为占据整片丘陵的野外美术馆，以“与自然共生息的雕刻生命”为理念，处处可见日本当代艺术家的雕刻作品。



大沼国定公园

自然

- 📍 北海道七饭町大沼町
- ☎ 0138-67-2170 (大沼国际交流广场)
- 🕒 11:30~22:00 🚗 游览船冬季休
- 🗓 游览船巡岛路线，成人¥960、儿童¥480 (约30分钟)。手划船费用，两人一艘一小时¥1000、三人一艘一小时¥1500
- 🚗 JR函馆本线在“大沼公园”站下(函馆本线从“大沼”站分成两条路线，分别为行经“大沼公园”站，与经过“鹿部”的路线)
- 🌐 www.onuma-guide.com/

004

大沼国定公园是以秀丽的驹之岳为背景，并涵盖大沼、小沼、莼菜沼。因活火山爆发所形成，其中以大沼湖最大，湖上有大小126个岛屿。



005 五稜郭公園

公園

五稜郭公園是造型非常獨特的星狀砲堡，為明治維新時期支持幕府人士抵抗天皇軍隊最後一役箱館戰爭的發生地，在日本近代史中占有重要地位，也是賞櫻名所。

- 📍 北海道函館市五稜郭町44
- ☎ 0138-51-2864
- 🕒 五稜郭塔4月21日~10月20日8:00~19:00，10月21日~4月20日為9:00~18:00(12月~次年2月底9:00~19:00)
- 💰 五稜郭塔成人¥840、中學生¥630、小學生¥420
- 🚌 函館市電“五稜郭公園前”站下，徒步15分鐘可達



008 美瑛超广角之路

动植物

美瑛超广角之路为花人街道（国道237号）南东边的景观道路，美丽的树海交织在地平线上，边缘则被十胜岳连峰所包围。

- 📍 北海道美瑛町
- ☎ 0166-92-4378（美瑛观光协会）
- 🚌 搭乘JR富良野线在“美瑛”站下
- 🌐 www.biei-hokkaido.jp

旭山动物园

动植物

010

- 📍 北海道旭川市

详见→p.47

札幌時計台

文化遗产

011

- 📍 北海道札幌市

详见→p.45

网走流冰

自然

012

- 📍 北海道网走郡

详见→p.51



阿寒湖

自然

- 📍 北海道钏路市阿寒町阿寒湖温泉
- ☎ 0154-67-3200
- 🚌 JR钏网本线在“摩周”站下，搭乘阿寒巴士前往阿寒湖温泉
- 🌐 www.lake-akan.com/

006

阿寒湖周长26千米，是一海拔420米高的火山湖泊。湖面上的小岛，风光十分秀美，尤其是10月中旬的红叶季节更加好看。



登别温泉

体验

- 📍 北海道登别市登别温泉町
- ☎ 0143-84-2018
- 🚌 JR室兰本线在“登别”站下，转乘往登别温泉的巴士，约13分钟可达
- 🌐 www.city.noboribetsu.lg.jp/

007

登别的温泉源头，来自于日和山、地狱谷袅袅上升的硫黄，以及大汤沼、温泉街涌出的磅礴食盐泉，经过近代持续不断的开发，有多达11种的泉质，是知名的泡汤名所。



北海道开拓之村

体验

- 📍 北海道札幌市厚别区厚别町小野幌50
- ☎ 011-898-2692 🕒 9:00~16:30 (5月1日~9月30日9:00~17:00)
- 📅 周一（遇假日顺延，5月1日~9月30日无休）
- 💰 成人4~11月¥830、12月~次年3月¥680，大学生、高中生4~11月¥680、12月~次年3月¥550
- 🚌 JR千岁线、札幌地铁东西线“新札幌”站前搭乘往开拓之村的JR北海道巴士，约15分钟后在“开拓之村”下车
- 🌐 www.kaitaku.or.jp/

009

位于野幌森林公园的北海道开拓之村，将明治、大正、昭和时期的60栋建筑物重建复原，以市街地、渔村、农村、山村等区域分别展示，是认识北海道的最佳地。

小樽运河

北海道小樽市

013

详见→p.57

文化遗产



函馆夜景

- 📍 北海道函馆市

自然

014

详见→p.147

东北

文◎墨刻编辑部 摄影◎墨刻摄影组



田泽湖

自然

秋田县境内被奥羽山脉及出羽山地所环绕的田泽湖，是日本第一深的湖泊。田泽湖水质清澈透明，蕴涵神秘气息如宝石般的圆湖，因季节不同变化出引人入胜的面貌。

- ④ 秋田县仙北市田泽湖 ⑤ 0187-43-2111
- ④ JR田泽湖线或秋田新干线的“田泽湖”站下，徒步约3分钟可在田泽湖巴士总站搭乘羽后交通巴士的“田泽湖一周线”，车程约12分钟，在田泽湖畔下车
- ④ www.city.semboku.akita.jp/sightseeing/spot/04_tazawako.html



2006年夏天开馆的青森县立美术馆收藏的作品多为青森县出身的艺术家创作，如艺术家奈良美智等。另外，也大量收集与青森县相关的创作。



奥入濑溪流

自然

015

奥入濑溪流是唯一从十和田湖流出的清澈溪流，总长约14千米。溪流的景观变化丰富，建议以健行方式欣赏这引人入胜的景致。

- ④ 青森县十和田市奥濑 ⑤ 0176-75-2425 (十和田国立公园协会)
- ④ JR东北本线的“八户”或“青森”搭乘前往十和田湖的JR巴士奥入濑号(おいらせ)，在“烧山”下车即达 ④ www.towadako.or.jp/



白神山地

自然

016

有“自然宝库”之称的白神山地，跨越日本青森县西南方和秋田县西北侧，涵盖13万亩的山林地带，估计有8000年历史的山毛榉原生林，已被联合国认定为世界自然遗产。

- ④ 青森县西津轻郡深浦町、西目屋村
- ⑤ 0173-74-2111 (深浦町)、0172-85-2111 (西目屋村)
- ④ JR五能线的“十二湖”搭乘弘南巴士在“奥十二湖”下车，徒步约15分钟即达
- ④ apti.net.pref.aomori.jp/sirakami/index.html



神鬼馆

体验

018

承袭传统民俗的神鬼，是山神的化身。传说，每逢除夕男鹿半岛“神鬼”进入居民家中。“神鬼馆”便是详细介绍“神鬼”风俗的博物馆。

- ④ 秋田县男鹿市北浦真山字水食泽 ⑤ 0185-22-5050 ⑥ 8:30~17:00 ④ 无
- ④ 成人¥500，小学生~高中生¥250；真山传承馆通票成人¥800，小学生~高中生¥500 ④ JR男鹿线的“羽立”站搭乘出租车约20分钟即达
- ④ www.namahage.co.jp/namahagekan/chinese_tradition/

青森县立美术馆

美术馆

019

- ④ 青森县青森市大字安田字近野185 ⑤ 017-783-3000
- ④ 6月1日~9月30日9:00~18:00(入馆~17:30)；10月1日~次年5月31日9:00~17:00(入馆~16:30) ④ 每月第二、第四个周一(遇假日顺延)，12月27~31日
- ④ 成人¥500，高中生、大学生¥300，初中生、小学生¥100
- ④ JR东北本县“青森”站前220分在“县立美术馆前”下车即达
- ④ www.aomori-museum.jp



020 花卷温泉

体验

花卷温泉乡中拥有14个独立的温泉，温泉泉质各异。从台温泉引水开发的花卷温泉，是温泉乡的入口，还是作家宫泽贤治的出生地，许多人特地来此寻访文学世界。

- 📍 岩手县花卷市
- ☎ 0198-24-2111 (花卷观光协会)
- 🚗 JR东北新干线在“新花卷”站下，在车站前的3号巴士乘车处可搭乘免费换乘巴士抵达花卷温泉乡
- 🌐 www.kanko-hanamaki.ne.jp



021 立睡魔之馆

体验

五所川原最著名的立佞武多祭典就是直立式的睡魔灯笼游行，动辄高达22米，可以想见游行的壮观场面。立佞武多之馆便展示着鲜艳的巨型灯笼，颇有看头。

- 📍 青森县五所川原市大町21-1
- ☎ 0173-38-3232
- 🕒 9:00~19:00 (4~9月)、9:00~17:00 (10月~次年3月)
- 🛏 1月1日
- 💰 展示室成人¥600，高中生¥450，初中生、小学生¥250；美术室成人¥300，高中生¥100，初中生、小学生¥100；套票有优惠
- 🚗 JR五能线“五所川原”站下车，徒步约5分钟即达
- 🌐 www.tachineputa.jp



022 十和田湖

自然

辽阔的十和田湖盘踞在青森县与秋田县边境，周围环绕着一望无际的树海，透过四季、气候的更迭交替，变换出不一样的多彩表情。

- 📍 青森县十和田市奥濑十和田16
- ☎ 0176-75-2425 (十和田国立公园协会)
- 🚗 JR东北本线的“八户”或“青森”站搭乘前往十和田湖的JR巴士奥入濑号(おいらせ)，在十和田湖下车
- 🌐 www.towadako.or.jp/



023 大内宿

文化遗产

大内宿是古时候的驿站，在江户时期是连接会津若松与日光街道的重要枢纽。如今仿佛仍可看到停留在过去时空的茅庐民房，让游客回味江户风情。

- 📍 福岛县南会津郡下乡町大内山本
- ☎ 0241-68-3611 (大内宿观光协会) 🕒 9:00~16:30 (依各店铺而异)
- 🚗 JR盘越西线“会津若松”站或东武铁道“会津田岛”站可转搭会津线，会津铁道“汤野上温泉”站下，搭出租车约15分钟即达
- 🌐 www.town.shimogo.fukushima.jp/kankou/place02.html

024 弘前公园

青森县弘前市 详见→p.111

公园



025 松岛海岸

宫城县松岛町

自然

025

详见→p.100

026 山寺

山形县山形市

文化遗产

026

详见→p.193

027 鹤城

福岛县会津若松市

文化遗产

027

详见→p.113

028 藏王温泉

山形县山形市

体验

028

详见→p.195